MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 JUILLET 2017

Ma semaine de menus du 03 au 09 Juillet 2017

Avec cette chaleur estivale, difficile de faire l'équilibre entre le cru et le cuit

Le Rio Paraguay

Lundi **03 juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) – 50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

10h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tartare de cabillaud (4pp- 3 sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – coupe de fraises + 2 boules de sorbet hypoglucidique Thiriet (2pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : menthe froide sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade composée 100g de pommes de terre + haricots verts + 1œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp – 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : Mettre 2 œufs durs le soir dans la salade (8 sp) et remplacer les petits suisses par 1 yaourt 125 g % (2sp) .A midi, mettre 120 g de riz (4sp)

Mardi 04 Juillet

Matin : thé vert sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret allégés (2pp- 2 sp

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp-osp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –rôti de porc aux pêches de vigne (4pp- 4 sp) – 150g de purée maison (4pp- 4 sp) -1 yaourt 125 g 0% (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion froide fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade laitue pointes d'asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp) – cerises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 05 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 4 wasas légers (4pp- 4 sp) -2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

10h: abricot (2) (0pp- 0 sp)

Midi: melon (0pp- 0 sp) – poêlée de poulet au bacon et petits pois (7pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : 1 thé froid sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade roquette +10 g de parmesan + 1 c à c d'huile de noix (2 pp- 2 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp- 4 sp) – 1 crêpe de froment + 2 c à c de confiture (3pp- 5 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Jeudi 06 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie

ww (2pp- 2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de cacao sans sucre (1pp- 1 sp)

10h : 1 banane (0pp- 0 sp)

Midi : 120 g de rôti de porc froid moutarde (4pp- 3 sp) – salade de 120 g de lentilles + 1 c à c d'huile (4pp-4 sp) – mousse abricot avec 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe froide sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : assiette rose de saumon fumé (8pp-9sp) -1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre soit 150 g de rôti de porc (4 sp) ou 3 tranches de pain de mie le matin (4 sp) et remplacer la faisselle du soir par 2 petits suisses 0 % (1sp)

Vendredi 07 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain intégral (4pp- 4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade laitue radis concombre +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 90 g de côtes d'agneau au gril (6pp- 6 sp) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) –cerises (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade froide de ratatouille (2pp-2 sp)- 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – ananas (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer soit les cerises de midi ou l'ananas du soir par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Samedi 08 Juillet

Matin : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 wasas légers (2pp- 2sp) – 2 tartare light (2pp- 2 sp)

10h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : ½ petit melon (0pp- 0 sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp) -1 gâteau (1 polonaise (pp- sp ? 8pp- 10 sp ?) –thé vert sans sucre

16h : grenadine sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –

Soir : sala roquette mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de blé noir ratatouille jambon (3pp- 4 sp) – mousse pêche avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 125 g à 16h (2 sp)

Dimanche 09 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

10 h : 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Midi : verrine mousse avocat crabe (3pp- 3 sp -recette du 03 07 2017) – cuisses de grenouilles à la crème d'ail (4pp- 4 sp recette du 12 06 2017) –haricots verts (0pp- 0 sp) –mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1muffin à la framboise(2pp- 3sp) – thé vert sans sucre

16h : 1 citronnade sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)- 100 g de fromage blanc cannelle (1pp- 1 sp)

Soir : salade de lentilles 100 g + 80 g de thon + tomates

poivrons + 1 c à c d’huile (5- 4 sp-)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : soyons gourmandes, c’est dimanche : 4 c à c de confiture le matin (4 sp) !